

## アスパラのチキンロール

献立作成者：松谷 千恵美（栄養調理センター 栄養士）

簡単にできるおもてなし料理です。

1人分 エネルギー147 kcal タンパク質 13.3g 塩分 0.7g

### ■ 材料（2人分） ■

鶏胸肉(またはもも肉)	1/2 枚
塩	少々
胡椒	少々
グリーンアスパラ	1 本
人参	1/4 本
サラダ油	小さじ 1
酒	大さじ 1
☆赤ワイン	小さじ 2
☆砂糖	小さじ 2/3
☆醤油	小さじ 1
サニーレタス	2 枚
プチトマト	2 個



### ■ 作り方 ■

- ① 鶏肉は薄く開き、塩・こしょうをする。
- ② 茎部分の皮を剥き、下部分 1 cm を切り落としたアスパラと棒状に切った人参を茹でる。
- ③ ②のアスパラと人参を鶏肉で巻き、崩れないようにつまようじでとめる。
- ④ 油を熱したフライパンで、③を転がしながら中火で焼く。
- ⑤ 表面が焼けたら、酒を加え中火で7分程蒸し焼きにする。
- ⑥ ☆の調味料を鍋に入れ、とろみがつくまで弱火で煮詰めてソースを作る。
- ⑦ お皿にサニーレタスとプチトマトを盛り付け、6等分に輪切りにした⑤を3つ盛り付け、上からソースをかけてできあがり。

■ポイント■ 加熱時、蓋をすると火の通りが速くなります。

■応用■ 鶏胸肉のぱさつきが気になるときは、鶏もも肉で代用してください。